



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari
**Programma Annuale Escursioni
2023**



venerdì 06 gennaio

1^a Escursione sociale

**Anello Sedda Sa Scova - Monte Arrubiu
(Parco dei Sette Fratelli)**

Tragitto	in auto proprie
Ritrovo1	Parcheggio Cimitero Monserrato - ore 08.00
Ritrovo2	Parco dei Sette Fratelli - Caserma Noci - ore 08.45
Comuni interessati	Sinnai
Lunghezza	12 km circa
Dislivello in salita e discesa	600 m circa
Tempo di percorrenza	6 ore circa
Difficoltà	E
Tipo di terreno	sentiero
Interesse	Paesaggistico, naturalistico;
Segnaletica	Sentieri CAI 814 - 814A - 815
Attrezzatura	scarponi da trekking, vestiario adeguato alla stagione, mantella antipioggia
Pranzo	al sacco a cura dei partecipanti
Acqua	Scorta adeguata alla stagione
Rientro previsto a Cagliari	Ore 18,00 circa
Prenotazioni	al n. 335.574.8052 (Gianni) - solo messaggi WhatsApp o Sms entro le ore 12.00 di martedì 03 gennaio.

Escursione aperta a tutti; quota partecipazione gratuita per i soci e 10 euro per i non soci.



Una magnifica escursione nel Parco dei Sette Fratelli, camminando sui sentieri segnati

Per partecipare

La partecipazione è aperta anche ai non soci che non abbiano mai partecipato in passato alle nostre escursioni e che abbiano interesse a conoscere le opportunità offerte, per tutti coloro che amano la montagna, dall'iscrizione al Club Alpino Italiano. La quota di partecipazione di 10 euro comprende l'assicurazione infortuni obbligatoria.

L'escursione non presenta particolari difficoltà tecniche e non presenta tratti esposti. Tuttavia, sia per il dislivello, sia per la tipologia del terreno, richiede una buona preparazione e impegno fisico. Il terreno impervio, per lunghi tratti accidentato, rende indispensabile l'utilizzo delle scarpe da trekking. Chi ne fosse sprovvisto, per motivi di sicurezza non potrà partecipare all'escursione.



Descrizione generale

La Foresta Demaniale dei Sette Fratelli si trova nella Sardegna sud-orientale, nella regione del Sarrabus e ricade nell'omonimo massiccio montuoso all'interno dei comuni di Sinnai, Burcei, Castiadas e San Vito. L'estensione totale della foresta è di quasi diecimila ettari ed è suddivisa in vari corpi di cui il principale è denominato "Campu Omu". La foresta, una delle meglio conservate della Sardegna, rappresenta da un punto di vista paesaggistico, faunistico e naturalistico, una tra le aree più interessanti della Sardegna.

Dal punto di vista geologico, l'area è caratterizzata da estesi affioramenti granitici modellati dall'erosione delle acque e dal vento. I corsi d'acqua sono prevalentemente a portata stagionale mentre l'altitudine della foresta varia toccando il suo punto più alto con la cima di Punta Ceraxa (1016 m). Il territorio ha conservato molti lembi delle coperture vegetazionali tipiche dell'isola. La formazione forestale maggiormente diffusa è la lecceta, associata a seconda delle situazioni, al corbezzolo, alla fillirea latifolia, all'erica e al viburno.

A quote medio basse si trova anche la sughera, sui crinali più alti, verso le cime dei Sette Fratelli, si trova una vegetazione a pulvino con ginestra corsa, timo e lavanda mentre lungo gli alvei dei torrenti la vegetazione riparia a oleandro, salici e ontano. L'area è ricca anche di biodiversità ed endemismi.

La foresta demaniale dei Sette Fratelli è uno degli areali di eccellenza per il cervo sardo, che qui ha trovato rifugio ed è oggi presente in gran numero, grazie alle azioni mirate per la sua protezione e conservazione portate avanti dall'Agenzia Forestas.

L'area offre inoltre un ambiente naturale in cui si può incontrare l'aquila, la martora e la lepre sarda, oltre al frequentissimo cinghiale. La suggestione dei toponimi ci ricorda come tutta la zona sia stata fin dai tempi più antichi oggetto di miti e leggende che si perdono nella notte dei tempi.

Come si arriva

Il tragitto si svolgerà con le auto proprie.

Un primo ritrovo è previsto al parcheggio presso il Cimitero di Monserrato alle ore 08.00;

Per chi preferisce arrivare direttamente al punto di incontro, il ritrovo è invece previsto per le ore 08.45 di fronte alla Caserma Forestale Umberto Noci.

Provenendo da Cagliari si percorre la S.S. 125 in direzione Muravera. Al km 30,100 - in località Arcu 'e Tidu - si svolta a destra e si raggiunge, dopo aver percorso altri 400 m, la Caserma Forestale Umberto Noci.

Itinerario a piedi

Dalla Caserma Noci giungiamo, dopo circa 200 m, alla segnaletica verticale che ci indica l'imbocco del sentiero 815.

Il sentiero non presenta difficoltà particolari ed anche il dislivello in salita è abbastanza contenuto. Arriviamo fino ad *Arcu Sa Spina* con la meta intermedia di *Sedda de Sa Scova*. Ad *Arcu Sa Spina*, tappa obbligata in un punto panoramichissimo dove poter ammirare la bellezza unica delle cime dei 7 fratelli.

La seconda parte del percorso, più impegnativa, si svolge lungo il sentiero 814 e sempre seguendo la segnaletica verticale e orizzontale, ci dirigiamo, in costante salita, verso la dorsale di *Monte Arrubiu*.

Segue la discesa fino al *Rio Maidopis*, attraverso la zona di *Gionpau*, tratto non complicato ma che richiede attenzione per tratti in modesta discesa che potrebbero essere scivolosi, per la presenza di foglie e di sabbione.

Tutto il tragitto presenta degli intervalli panoramichissimi.

Su un suggestivo sito (ruderi che sembrerebbero i resti di un antico insediamento), è prevista la sosta pranzo.

Si continua sempre sul sentiero 814 in discesa fino al *Rio Monte Cresia*; siamo giunti a 400 mt circa dalla fine del sentiero che porta alla strada forestale. Risaliamo invece sull'814A ed attraverso *Bruncu Mastinarxius*, in circa mezz'ora, arriviamo al punto in cui siamo partiti.

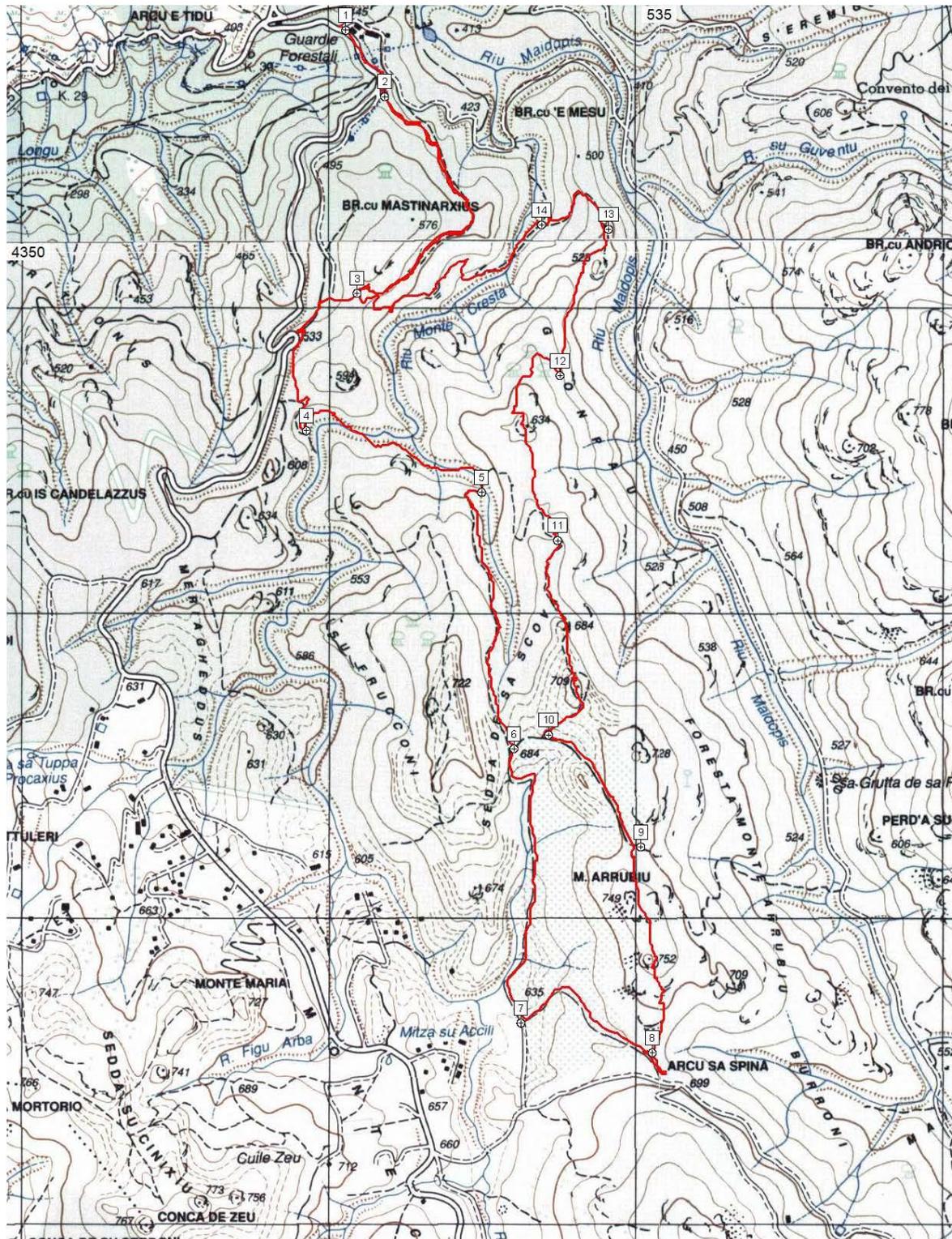
Profilo altimetrico



Consigli alimentari

L'alimentazione deve essere adeguata alle esigenze fisiche e climatiche. E' sempre raccomandata una buona colazione e, durante l'escursione, piccole integrazioni (pane, fette biscottate, frutta, barrette energetiche). Si eviti di appesantire lo stomaco con cibi di lenta

digestione e soprattutto di assumere bevande alcoliche. Sarà utile disporre di almeno 2 lt. d'acqua.



Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento; non sono consentite iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla

buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.

2. Mettersi a disposizione del Gruppo, regolare la propria andatura sulla base del passo del Direttore di Escursione; evitare di attardarsi per non rallentare l'intero gruppo ma anche di camminare troppo veloci e diventare una spina nel fianco del Direttore di Escursione; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.

3. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.

4. Regolare la propria andatura in modo da mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo il sentiero e non procedere oltre. Attendere chi chiude la fila che saprà quale direzione prendere.

5. Non è gradito che si fumi durante l'escursione.

6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa.

7. Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuale le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.



Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti.

Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI – Sezione di Cagliari;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttori di Escursione

AE (Accompagnatori di Escursionismo) e ASE (Accompagnatori Sezionali di Escursionismo) della Sezione CAI di Cagliari